

Школа в кармашке

Новый год 2019

Газета Образовательного Центра №1
Выходит ежемесячно с октября 2017 год



Новогодний уютный Нигде-выпуск

Сколько всего интересного в мире, о чём мы пока не знаем и о чём нам предстоит узнать! Начнём год с маленьких открытий!

Хюгге – это секрет датского счастья. «При чём здесь Дания?» - спросите вы. А просто все мы ходим по одной планете. И хотим примерно одного и того же – тепла, уюта, понимания. К тому же мы сегодня живём в условиях глобализации. Положительная сторона этого процесса как раз в том, что разные культуры могут поделиться друг с другом самым лучшим, что в них есть. Так давайте подглядим за датчанами, которые считаются самыми счастливыми среди европейцев.



Что такое Хюгге? Это атмосфера и ощущения! Близость родных, любимых людей, уютные посиделки, сияние огней, ощущение безмятежности (которого, говорят, так трудно достичь в нашем спешащем, вечно заряженном обществе), умение чувствовать себя счастливым (да и просто чувствовать СЕБЯ) как в компании, за обсуждением всех великих и малых явлений жизни, так и в одиночестве – с чашечкой чая в красивой кружке!

Как это всё создать вокруг себя и как этому научиться?

Начать можно с мелочей. Уберите из вашего пространства то, что вам не нравится: старые, надоевшие шторы, предметы интерьера. На пустом месте быстрее появится то, что нужно.

Второе – это свечи, огонь, освящение. Когда датчан спрашивают, что больше всего ассоциируется у них с хюгге, целых 85 % респондентов упоминают свечи. Там свечи в чести каждый день, ведь живой огонь действительно создаёт настроение уюта. Если у вас нет камина, попробуйте оживить дом при помощи свечей, гирлянд, мягкого света ламп, и он преобразится!



Третье – это еда. Всё, что связано с едой, занимает у нас много времени в течение дня (честное слово, особенно у взрослых): придумать, выбрать, купить, принести, разложить, приготовить, накрыть, есть... А есть хочется несколько раз в день! Так пусть это будет красиво!

Как минимум заведите себе любимую посуду пастельных оттенков и выделите достойное место под её хранение. Сам процесс приготовления и употребления еды постарайтесь сделать неторопливым, не отвлекайтесь на телевизор и телефон, а лучше включите приятную музыку и думайте – О ЕДЕ

(и о тех, для кого она)! Когда кушаете, тоже будьте с едой. Диетологи давно говорят, что мы перееедаем от того, что не видим еду, не насыщаемся её видом, а много отвлекаемся. Ешьте ЕДУ, а не всё вокруг без разбора – глазами.



А сама еда – какая она должна быть? Та же самая, что и раньше! Просто начните замечать в ней красоту. Украсьте свой завтрак кружочком апельсина, веточкой розмарина. Угостите себя и близких тем, что кажется вам самым вкусным и эстетичным! Сделайте праздник из обеда – по возможности. Поставьте на стол свечу. И жизнь заиграет новыми красками!

А вот маленький рецептик в стиле hugge из простых ингредиентов.

ЯБЛОЧНАЯ ГАЛЕТА

Ингредиенты:

Для теста:

Мука — 250 г

Сливочное масло – 113 г

Яйцо — 1 шт.

Сахарная пудра — 50 г

Холодная вода — пару ложек

Приготовление:

1. Масло растереть с мукой. Разбить яйцо, добавить сахарную пудру и, добавляя по одной ложке воды, (у меня ушло 2 ст. л.) замесить тесто. Убрать на 30 минут в холодильник.
2. Для начинки: яблоки порезать небольшими кубиками (у меня 4 средних яблока) и обжарить на слив. масле с сахаром до мягкости. Масла я добавляла примерно грамм 40, а сахара по вкусу, смотря насколько кислые яблоки.
3. Для крошки: 20 г муки (или чуть больше), 20 г сахара, 20 г слив. масла.
4. Муку и масло перетереть руками в крошку, добавить сахар, перемешать
5. Тесто раскатать в круг толщиной 0,5 см. Выложить начинку, отставая от края на 1,5 см.
6. Загнуть края.
7. Выпекать при 180 г 20-25 минут. (я пекла при 200 С до зарумянивания).



Можно есть теплым.

Манифест хюгге

(приведён в книге «Хюгге. Секрет датского счастья» Майка Викинга, директора Института Счастья Дании)

1. АТМОСФЕРА

Приглушите свет.

2. ПРИСУТСТВИЕ

*Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас.
Отключите телефоны.*



3. УДОВОЛЬСТВИЕ

Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!

4. РАВНОПРАВИЕ

«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.

5. БЛАГОДАРНОСТЬ

Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.

6. ГАРМОНИЯ

Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.



7. КОМФОРТ

*Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох.
Расслабьтесь.*

8. СОГЛАСИЕ

Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.

9. БЛИЗОСТЬ

Стройте отношения и рассказывайте истории. «Помните, как мы тогда?..»

10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.

Исследование с размышлениями

Из чего состоит жизнь современного школьника? Рассмотрим, на что мы тратим время своего бодрствования.

6 часов в школе - 40%
4 часа домашнее задание - 25%
2 часа кружок или репетитор - 15%
1 час репетитор - 10%
Итого 90% своей жизни школьник тратит на учёбу. В этом есть свои плюсы и минусы, но для начала зададимся вопросом “Чем это хорошо?”.



С одной стороны - ты всё время занят, обучаешься, развиваешься, получаешь опыт и просто полезничаешь. Но есть другая сторона монеты. Выходит, что на “личную” жизнь остаётся всего 10% свободного времени, которого, естественно, у вас еле хватает на:

- Приём пищи;
- Домашние дела;
- Работу;
- Хобби;
- Отдых и много других дел, которым школьнику наиболее приятно посвящать время.

Прежде, чем выдвигать ложные обвинения, задумаемся. Ведь всему существующему есть своё объяснение. Ребёнок вынужден всю свою подростковую жизнь учить то, что ему может быть и неинтересно, выполнять домашнее задание до позднего вечера и так день за днём на протяжении 9-11 лет, что очень утомляет. При этом примерно половина детей совсем не выполняют требования учителей, находя себе аргументированные оправдания. Поэтому родители часто задумываются: “Может, пора переориентировать ребёнка на домашнее обучение?” Ведь у него появляется больше свободного времени, собственный режим, отсутствие стрессов и возможность выбирать методику. При всём этом образуется огромная ответственность, нагрузка для родителей и что самое главное - дефицит общения со сверстниками.

Как же решить эту проблему? Вопрос открыт навсегда.

Как по мне, в России не хватает школ, где дети сами выбирают предметы, на которые им нужно сделать упор, которые нравятся им, а не те, что предложены системой образования.

Таким образом, дело вовсе не во времени, а во-первых, во влиянии общества, во-вторых, конечности наших сил и в-третьих, в системе образования. Потому что проведённые 6-8 часов в школе, ты не можешь ни на минуту расслабиться, чувствуя груз ответственности, а потом, проведя несколько часов за уроками, ты не чувствуешь сил заняться чем-либо.

Выход один – оставшиеся нам 10% тратить на то, что очень нравится, вызывает вдохновение и даёт силы на весь день. Кроме того, если уж школа с нами на столько лет, остаётся только... получать от неё удовольствие! Подойдите к процессу обучения с огоньком. В любой области знания найдётся что-то, что не может не вызвать живого, детского удивления (но всё-таки в идеале хотелось бы что-нибудь и в школу привнести. Ну хотя бы уютную чайную с гамаками и рассеянным светом. И получасовую переменку, пожалуйста!).



Анастасия У., 9а класс

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

11 января – международный день спасибо. Конечно, мы все уже достигли премиум-уровня вежливости, но не лишним будет вспомнить, что надо сказать «спасибо» просто так: за сегодняшний день, за мамин суп, за всё, что у нас есть сегодня и за то, чему мы смогли научиться – тем или иным способом.

17 января – день детских изобретений. Праздник был учреждён в США в память о Франклине, но разошёлся по миру. В этот день устраиваются выставки работ учеников, большое количество конференций, семинаров. На конкурсах определяются победители, лауреаты получают призы. Если у тебя под кроватью хранится давно заброшенный проект телепортатора, приноси – доработаем вместе!

21 января вот уже несколько лет и в нашем городе празднуют всемирный день объятий. Волонтёры выходят на улицу, на их жилетах написано: «Бесплатные объятия», они обнимают всех-всех-всех, кто согласен им ответить. Эта акция подчёркивает, что быть открытым миру – это неплохо!

23 января – день письма, написанного от руки. Мы постоянно пользуемся компьютерами, а про то, что можно написать дальним друзьям письма от руки, некоторые уже и забыли! В этот день (National Handwriting Day) люди по всему миру откладывают в сторону свои технологичные устройства, чтобы написать собственноручно письма друзьям, родственникам.

31 января – Международный день без интернета. Основной целью акции является борьба с интрнет-зависимостью. Давайте вспомним в этот день, что есть много в жизни удовольствий, кроме общения с гаджетами: общение с друзьями, семьёй, театр, кино, вылазки на природу, шашлыки!